ORIENTALISCHER SALAT

Für 4 Personen:

- 500g Kichererbsen (Konserve)
- 12 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 250g fettarmer Joghurt
- 3 TL Zitronensaft
- 1 Msp. Kardamom
- 1 Ms. Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Kichererbsen abtropfen lassen, Tomaten in dünne Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Petersilie grob hacken. Alle Salatzutaten vermischen.

2. Für das Dressing Knoblauchzehe zerdrücken und mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Dressing mit Kardamom, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken. Dressing über den Salat geben, kurz ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **3 Points**

LAUCHSALAT
MIT ORANGENDRESSING

Für 4 Personen:

- 4 Stangen Lauch
- Salz
- 12 Kirschtomaten
- 5 Walnüsse
- 4 EL Mandarinen (Konserve ohne Zucker)
- 4 EL Bambussprossen
- 4 EL Sojasprossen
- 6 EL Sojasauce
- 2 TL Pflanzenöl
- 2 TL Senf
- 1 EL Ketchup
- 5 EL Orangensaft, ohne Zucker
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Lauch in dünne Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Kirschtomaten vierteln, Walnusskerne grob hacken und alles mit Mandarinen, Bambus- und Sojasprossen vermischen.

2. Für das Dressing Sojasauce, Öl, Senf, Ketchup und Orangensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken, mit den vorbereiteten Salatzutaten vermengen, kurz ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 2 Minuten**
Pro Person:	**2 Points**

PAPRIKA-THUNFISCH-SALAT

Für 4 Personen:

- je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
- 2 Schalotten
- 180g Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)
- 2 TL Rosmarin
- 1 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen Süßstoff
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Scheiben Baguettebrot
- 4 Tomaten
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett)
- 2 TL Kräuter der Provence

1. Paprikaschoten und Schalotten würfeln, mit Thunfisch und Rosmarin vermengen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken.

2. Knoblauchzehe halbieren und Baguettebrotscheiben damit einstreichen. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel, Käse und Kräuter der Provence vermengen und auf den Baguettescheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten gratinieren und zu dem Paprika-Thunfisch-Salat servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Garzeit:	**ca. 5 Minuten**
Pro Person:	**4 Points**

CHAMPIGNON-GEFLÜGEL-AUFLAUF

Für 2 Personen:

- 240g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- Ingwerpulver
- 500g Champignons
- 4 Schalotten
- 180ml fettarme Milch
- 1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 3 EL gehackte Petersilie
- 240g gegarte Spätzle
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett)
- 1 Salatgurke
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Päckchen Fix für Salatsauce
- ½ TL Dill

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen und herausnehmen. Champignons vierteln, Schalotten würfeln und beides in der gleichen Pfanne andünsten. Milch angießen, Saucenbinder unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Champignongemüse mit Hähnchenstreifen und Spätzle in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe3) ca. 20 Minuten backen.

3. Salatgurke halbieren und in Halbmonde, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Fix für Salatsauce nach Packungsanweisung ohne Öl zubereiten, Dill einrühren, mit Salatzutaten vermengen und zu dem Auflauf servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 25 Minuten**
Garzeit:	**ca. 30 Minuten**
Pro Person:	**8 Points**

SPINAT-LASAGNE

Für 4 Personen:

- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Olivenöl
- 1 kg frischer Spinat (ersatzweise TK)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 4 TL Pflanzenmargarine
- 2 EL Mehl
- 500ml fettarme Milch
- 100ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 12 grüne Lasagneplatten
- 2 EL geriebener Käse (32% Fett)

1. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauchzehe feine würfeln und in erhitztem Öl andünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2. Margarine zerlassen, Mehl darüber stäuben, Milch und Brühe unter Rühren zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3. Den Boden einer flachen, rechteckigen Auflaufform mit etwas heller Sauce begießen, mit einer Schicht Lasagne-Platten auslegen, mit Spinatmasse belegen und mit etwas Sauce begießen. Das Ganze wiederholen mit Sauce abschließen. Spinat-Lasagne mit Käse betreut im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Garzeit:	**ca. 40 Minuten**
Pro Person:	**6 Points**

BOHNENGRATIN „TEXAS“

Für 4 Personen:

- 500g grüne Bohnen (Konserve)
- 5 EL Kindneybohnen (Konserve)
- 4 EL Mais (Konserve)
- 200g gegarter Reis
- 100g Geflügelsalami
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 500g stückige Tomaten (Konserve)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Gemahlener Kreuzkümmel
- 120g saure Sahne

1. Grüne Bohnen, Kindneybohnen, Mais und Reis mischen und in eine Auflaufform geben.

2. Geflügelsalami, Paprikaschoten und Gemüsezwiebel würfeln, Knoblauchzehe und Chilischote fein hacken und alles in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Stückige Tomaten zugeben, einige Minuten köcheln lassen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken.

3. Masse auf der Bohnen-Reis-Mischung verteilen, saure Sahne darüber streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 25 Minuten**
Pro Person:	**5 Points**

SPARGEL-SCHINKEN-GRATIN

Für 4 Personen:

- 1 kg Spargel
- Salz
- 1 Bund Kerbel (ersatzweise Schnittlauch)
- 200g gekochter Schinken
- 600g gekochte Kartoffeln
- 2 Eier
- 125ml fettarme Milch
- 50ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- Paprikapulver

1. Spargel in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Kerbel grob hacken, Kochschinken in Würfel und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Spargel, Kartoffeln und Kochschinken in eine Auflaufform geben.

2. Eier mit Milch und Gemüsebrühe verquirlen, mit Kerbel, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und über das Gemüse geben. Spargel-Schinken-Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Garzeit:	**ca. 40 Minuten**
Pro Person:	**4,5 Points**

FAMILY-GEMÜSE-NUDEL-AUFLAUF

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe
- 100g gekochter Schinken
- 1 TL Pflanzenmargarine
- 150g Karotten
- 1 Zucchini
- 200g Champignons
- 6 Tomaten
- 100g Zuckererbsenschoten
- 250ml fettarme Milch
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 6 EL Kräuterfrischkäse (30% Fett)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 6 EL Mais (Konserve)
- 4 EL Erbsen (ersatzweise TK)
- 540g gegarte, bunte Schleifennudeln

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und Schinken in Streifen schneiden. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinken darin andünsten. Karotten in Scheiben, Zucchini halbieren und in Halbmonde schneiden, Champignons vierteln und Tomaten würfeln. Gemüse mit Zuckererbsenschoten in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten garen.

2. Milch angießen, Saucenbinder einstreuen, aufkochen lassen, Kräuterfrischkäse einrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mais und Erbsen unterheben, mit den Nudeln abwechselnd in eine Auflaufform schichten und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Garzeit:	**ca. 25 Minuten**
Pro Person:	**5,5 Points**

CHINESISCHE GEMÜSEPFANNE MIT HUHN

Für 4 Personen:

- 480g Hähnchenbrustfilet
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200g Champignons
- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- 2 TL Sesamöl (ersatzweise Pflanzenöl)
- 100g Bambussprossen
- 50g Sojasprossen
- 150g Zuckererbsenschoten
- 5 EL Sojasauce
- ½ Glas Sherry (25ml)
- 240g gegarte Glasnudeln
- 4 TL gehackte Cashewnüsse
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver

1. Hähnchenbrustfilet in grobe Würfel schneiden, Sellerie in Stücke, Frühlingszwiebeln in Ringe, Champignons in Scheiben und Paprikaschoten in Streifen schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischwürfel zufügen und von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Geschnittenes Gemüse zusammen mit den Sprossen und Zuckererbsenschoten zufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Sojasauce mit Sherry verrühren und mit Glasnudeln und Cashewnüssen zum Gemüse geben. Alles einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit **ca. 15 Minuten**
Pro Person: **5 Points**

GEMÜSE-RISOTTO

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 250g Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Stangen Lauch
- 200g Zuckererbsenschoten
- 2 TL Olivenöl
- 240g Risotto-Reis (trocken)
- 500ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 6 Tomaten
- 2 TL Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL saure Sahne

1. Zwiebeln würfeln, Karotten und Zucchini halbieren und in Scheiben, Lauch in Ringe und Zuckererbsenschoten in Rauten schneiden. Oliveöl in einem Topf erhitzen, Gemüse zufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten.

2. Risotto-Reis zufügen und glasig andünsten. 300 ml Gemüsebrühe angießen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minute garen, dabei ab und zu umrühren und restliche Brühe nach und nach angießen.

3. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfeln schneiden. Tomaten mit Kräutern der Provence unter das Risotto rühren und weitere ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 25 Minuten**
Pro Person:	**4,5 Points**

SCHNELLE GEMÜSE-WÜRSTCHEN-PFANNE

Für 4 Personen:

- 1kg gekochte Kartoffeln
- 4 Geflügelwürste à 100g (kalorienreduziert)
- 2 TL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 300g Kirschtomaten
- 6 Gewürzgurken
- 200g Silberzwiebeln

1. Kartoffeln vierteln, Geflügelwürste in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffelviertel und Wurstscheiben zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und von allen Seiten ca. 10 Minuten knusprig anbraten.

2. Kirschtomaten halbieren und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Kirschtomaten mit Gurken und Silberzwiebeln zugeben und weitere ca. 5 Minuten schmoren. Gemüse-Würstchen-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 5 Minuten**
Garzeit:	**ca. 15 Minuten**
Pro Person:	**7,5 Points**

ROTKOHL-KARTOFFEL-PFANNE

Für 4 Personen:

- 2 Schalotten (ersatzweise Zwiebeln)
- 240g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 säuerliche Äpfel
- 600g Rotkohl, ohne Fett und Zucker (Konserve oder TK)
- 1 TL Kümmel
- 800g gekochte Kartoffeln

1. Schalotten fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne glasig andünsten. Tatar zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und krümelig anbraten.

2. Äpfel in feine Würfel schneiden, kurz mitdünsten und Rotkohl zufügen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten schmoren. Kartoffeln in Würfel schneiden und kurz erhitzen. Die Rotkohl-Kartoffel-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 5 Minuten**
Gazeit:	**ca. 15 Minuten**
Pro Person:	**3 Points**

PAPRIKAPFANNE MIT SCHWEINEFLEISCH

Für 4 Personen:

- 600g Schweinefleisch, mager
- 2 TL Pflanzenöl
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 1 Gemüsezwiebel
- 400g Champignons
- 2 TL italienische Kräuter
- 200g Erbsen (ersatzweise TK)
- Salz

1. Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden. 1 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischstreifen zufügen, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen, von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten und herausnehmen.

2. Paprikaschoten in Streifen, Gemüsezwiebel in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel zufügen und glasig andünsten. Fleisch-, Paprikastreifen, Pilze und Kräuter zufügen und ca. 10 Minuten schmoren. Erbsen zufügen, ca. 5 weitere Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 20 Minuten**
Pro Person:	**4 Points**

GEMÜSESPIESSE MIT CURRY-SAUCE

Für 4 Personen:

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 8 Kirschtomaten
- 5 TL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Currypulver
- 1 Schalotte
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Scheibe Ananas (Konserve ohne Zucker)
- 1 Pfirsich
- 4 EL Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- 2 EL saure Sahne
- 2 TL Zitronensaft
- 400g gegarter Wildreis

1. Paprikaschoten, Zwiebeln und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Kirschtomaten abwechselnd auf Spieße reihen. Aus 4 Teelöffeln Öl, Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver eine Marinade anrühren, die Spieße damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 8-10 Minuten grillen.

2. Für die Sauce Schalotte, Apfel und Ananas würfeln. Pfirsich überbrühen, häuten, vom Stein lösen und ebenfalls würfeln. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin andünsten. Pfirsich-, Ananas- und Apfelwürfel mit Currypulver und Brühe zugeben. Das Ganze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Alles pürieren und mit saurer Sahne, Currypulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sauce zu den gegrillten Gemüsespießen und mit Wildreis servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 15 Minuten**
Garzeit:	**ca. 15 Minuten**
Pro Person:	**4 Points**